Apa itu skizofrenia?

Penyakit skizofrenia adalah gangguan mental kronis dan parah yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan (berempati), dan berperilaku. Orang dengan skizofrenia mungkin tampak seperti telah kehilangan kontak dengan realitas.

Orang dengan skizofrenia akan sulit membedakan mana dunia nyata dengan dunia khayalan. Ini karena gejala penyakit skizofrenia sering mencakup pengalaman psikotik, seperti mendengar suara-suara tak berwujud, halusinasi, atau delusi.

Skizofrenia biasanya dimulai pada akhir masa remaja atau dewasa awal, antara usia 16 sampai 30 tahun.

Selain itu, separuh dari penderita skizofrenia juga menderita gangguan mental lain, yaitu penyalahgunaan NAPZA, depresi, dan gangguan kecemasan. Penderita penyakit skizofrenia ini juga berisiko mengalami kematian di usia muda 2-3 kali lebih tinggi.

Di Indonesia diperkirakan 1-2 orang setiap 1000 penduduk Indonesia berdasar riset Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di tahun 2013, mengalami gangguan jiwa berat, termasuk skizofrenia. Dari jumlah tersebut hampir 15 persen penderita mengalami pemasungan.

Penting untuk memahami mana yang mitos menyesatkan dan mana fakta seputar penyakit skizofrenia, atau dalam bahasa awamnya “gila”, demi memberikan kesempatan bagi orang-orang ini untuk menjalani kehidupan yang produktif dan terlibat penuh dalam masyarakat.

Faktor-Faktor Risiko

Ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit skizofrenia ini:

-Jika seseorang memiliki anggota keluarga, terutama orang tua atau saudara kandung yang mengidap penyakit ini berisiko hingga 10 kali lipat lebih tinggi.
-Kekurangan gizi, infeksi virus, dan keracunan saat berada di dalam kandungan khususnya usia 6 bulan pertama kandungan.
-Memiliki ayah kandung yang sudah berusia lanjut ketika dilahirkan.
-Stres. Meski tidak secara langsung meningkatkan risiko skizofrenia, seorang yang mengalami stres berkepanjangan bisa mengalami gangguan mental akut. Kondisi ini banyak terjadi pada mereka yang mengalami trauma di masa kecil, sehingga efek halusinasinya dapat terbawa hingga dewasa serta mengganggu kesehatan mentalnya.
-Memiliki penyakit autoimun.
-Perbedaan struktur otak.

1. Skizofrenia tidak dapat disembuhkan

Skizofrenia, seperti banyak gangguan mental lainnya, bisa diobati. Meskipun hingga

saat ini belum ditemukan obat untuk skizofrenia, namun terapi berupa perawatan psikososial atau rehabilitasi yang efektif membuat pasien skizofrenik bisa memiliki kehidupan yang produktif, sukses, dan mandiri. Dengan obat yang tepat dan terapi, sekitar 25% dari orang-orang dengan penyakit ini akan sembuh sepenuhnya.

Beberapa terapi psikososial yang dapat bermanfaat bagi pasien skizofrenik diantaranya adalah: terapi keluarga, pengobatan komunitas asertif, dukungan pekerjaan, remediasi kognitif, pelatihan keterampilan, terapi perilaku kognitif (CBT), intervensi modifikasi perilaku, dan intervensi psikososial untuk penggunaan zat, dan pengaturan berat badan.

2. Halusinasi adalah satu-satunya gejala skizofrenia

Skizofrenia merupakan penyakit yang memengaruhi beberapa fungsi otak, seperti kemampuan berpikir jernih, mengelola emosi, membuat keputusan, ataupun berhubungan dengan orang lain. Bahkan seringkali, ODS akan mengalami kesulitan dalam mengorganisir pikiran mereka atau membuat koneksi logis.

Tapi halusinasi bukan satu-satunya gejala skizofrenia. Gejala lain yang dapat timbul dari penyakit skizofrenia adalah delusi, alias waham, yang bisa diartikan sebagai memegang teguh keyakinan yang salah.

3. Orang dengan skizofrenia berbahaya bagi masyarakat

Banyaknya pasien skizofrenik yang diasingkan atau bahkan dipasung adalah karena adanya anggapan bahwa skizofrenia itu berbahaya. Padahal, sebuah studi menunjukkan bahwa pasien skizofrenik yang mendapatkan pengobatan medis memadai tidak akan berbahaya, kecuali jika pasien dibatasi akses kesehatannya atau justru ditelantarkan.

4. Skizofrenia sama dengan kepribadian ganda

Tidak benar. Skizofrenia sama sekali berbeda dengan kepribadian ganda, alias gangguan disosiatif. Yang terjadi,pasien skizofrenik seringkali memiliki ide-ide palsu yang tidak berhubungan dengan realita; penderitanya sulit membedakan dunia nyata dengan dunia khayalan.

Sementara itu, orang dengan kepribadian ganda memiliki dua atau lebih kepribadian yang berbeda, dan masing-masingnya bisa secara bergantian mengambil alih kesadaran individu “tuan rumah”.

5. Skizofrenia disebabkan oleh kekerasan orangtua pada anak

Skizofrenia adalah penyakit mental yang disebabkan oleh beragam faktor: genetik, trauma, dan/atau penyalahgunaan narkoba. Kesalahan yang Anda buat sebagai orang tua tidak akan menyebabkan anak Anda mengalami skizofrenia.

6. Skizofrenia adalah penyakit genetik

Meskipun genetik memiliki peran dalam menentukan faktor risiko seseorang mengidap penyakit skizofrenia. Tapi jika hanya salah satu orang tua Anda yang memiliki penyakit mental ini, tidak berarti Anda akan ditakdirkan untuk mendapatkannya.

Dan jikapun salah satu orangtua Anda memiliki skizofrenia, risiko Anda mendapatkan kondisi ini hanya sekitar 10%. Risiko akan semakin meningkat jika ada semakin banyak anggota keluarga Anda yang memiliki skizofrenia.
7. Skizofrenia membuat Anda tidak bisa melakukan apapun

Ada begitu banyak anggapan yang meremehkan penyakit skizofrenia, diantaranya: pasien skizofrenik pasti tidak cerdas, tidak akan mendapatkan pekerjaan, dan seterusnya. Padahal, pendapat ini jelas salah.

Meskipun pasien mengalami kesulitan berpikir, bukan berarti ia tidak cerdas. Atau, meskipun skizofrenia bisa menyulitkan Anda dalam mencari pekerjaan dan bekerja, bukan berarti ODS tidak akan bekerja. Dengan pengobatan yang tepat, banyak orang skizofrenik yang dapat menemukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan keterampilan mereka.

Penyakit skizofrenia tidak akan sembuh dengan sendirinya; Oleh karena itu, Anda perlu melakukan pemeriksaan segera jika menemukan gejala skizofrenia guna mendapatkan pengobatan yang tepat. Atau, jika Anda tahu seseorang yang mengalami gejala skizofrenia, Anda perlu memotivasi orang tersebut untuk mendapatkan pengobatan yang tepat sesegera mungkin.

Berikut adalah tanda-tanda yang menunjukkan seseorang mengalami skizofrenia, seperti dilansir psychcentral.com.

1. Mengisolasi diri atau menarik diri dari pergaulan sosial

2. Irasional, mengatakan atau meyakini sesuatu yang aneh atau ganjil

3. Peningkatan paranoia atau mempertanyakan motivasi orang lain

4. Mudah emosi

5. Permusuhan atau kecurigaan

6. Peningkatan ketergantungan pada obat-obatan atau alkohol (dalam upaya untuk mengobati diri)

7. Kurangnya motivasi

8. Berbicara dengan cara yang aneh tidak seperti diri mereka sendiri

9. Sering tertawa pada waktu yang tidak tepat

10. Insomnia atau susah tidur

11. Penurunan dalam penampilan pribadi dan kebersihan

Meskipun tidak ada jaminan bahwa seseorang yang mengalami satu atau lebih gejala-gejala di atas menderita skizofrenia, sebelas tanda di atas bisa menjadi

acuan untuk mengenali apakah ada gangguan yang diderita seseorang.

Penanganan Skizofrenia

Skizofrenia adalah penyakit yang hingga kini belum ada obatnya. Metode pengobatan hanya sekadar mengendalikan dan mengurangi gejala saja. Beberapa metode pengobatan tersebut yaitu:

Obat-obatan

Obat antipsikotik digunakan untuk menangani halusinasi dan delusi dalam dosis seminimal mungkin. Antipsikotik ini untuk menghambat efek dopamin dan serotonin dalam otak dengan beberapa efek samping seperti berat badan naik, kejang, mulut kering, pusing, dan gairah seks menurun. Meski sudah membaik, penderita harus tetap mengonsumsi obat ini seumur hidupnya, yang diberikan dalam bentuk tablet atau suntik tergantung pada kemauan pasien untuk diobati.

Psikoterapi

Psikoterapi dilakukan dengan kombinasi pemberian obat-obatan, agar pasien bisa mengendalikan gejala penyakit ini. Metode psikoterapi yang diterapkan yaitu:

- Terapi Individual. Psikiater mengajarkan keluarga dan teman pasien cara berinteraksi dengan pasien, dengan memahami pola pikir dan perilakunya.
- Terapi Perilaku Kognitif. Untuk mengubah perilaku dan pola pikir pasien. Dengan menggabungkan terapi perilaku kognitif dengan penggunaan obat-obatan, bisa membantu pasien memahami penyebab halusinasi dan delusi, serta cara mengatasinya.
- Terapi Remediasi Kognitif. Untuk mengajarkan pasien cara memahami lingkungan sosial, meningkatkan kemampuan mengingat sesuatu, dan mengendalikan pola pikir.
- Terapi Elektrokonvulsif. Terapi untuk meredakan keinginan bunuh diri, mengatasi gejala depresi berat, dan menangani psikosis ini dianggap metode yang paling efektif. Dalam terapi ini pasien akan dibius umum, serta diberi obat agar otot lebih rileks. Selanjutnya akan dipasang elektroda di ubun-ubun untuk dialiri arus listrik rendah guna memicu kejang singkat di otak pasien. Terapi ini bisa dikombinasikan dengan psikoterapi dan pemberian obat serta dilakukan 2-3 kali sepekan, selama 2-4 minggu.